

# 新学期,“心”准备: 青少年心理健康危机如何化解

■中国城市报记者 宋 浩

“我清楚地感知到我没有抑郁,我的压力和焦躁来自学习,来自对未来的恐惧。我想回家,但我又不敢,因为他们只会催我努力学习,从来不会关心我的心理感受。无数次我登上楼顶,但恐惧总是将我拉了回来。”这些文字来自一位正在读高中的学生写给班主任的心灵独白,里面讲述了自己内心的挣扎,看完后给这位班主任惊出一身冷汗。

为了帮助学生走出困境,这位班主任并未声张,在取得学生的信任后,慢慢与其谈心,帮助其化解了心理问题,陪伴学生顺利走出了心理困局。

“有的孩子因为及时进行心理干预,走出了困境;但也有一部分孩子没有得到及时关爱,最终酿成悲剧。”中华儿童文化艺术促进会家庭文化教育工作委员会会长赖俊在接受中国城市报记者采访时表示,在青少年阶段,随着身体的发育,心理状态也在不断发展,但尚未成型比较脆弱,容易波动并受到伤害,要解决这个问题,需要学校、家庭、社会共同努力,共建一个关爱青少年心理健康的温馨港湾。

## 青少年心理健康问题 亟需社会更多关注

世界卫生组织在2014年发布的《全球青少年健康问题》报告中指出,在10至19岁的青少年中,抑郁症是致病和致残的主要原因之一。自杀是15—19岁青少年的第三大死亡原因。

“2013年的流行病学调查结果(2019年公布)显示,2013年,我们国家精神疾病的发病率达到16.6%,其中心境障碍(抑郁症)患病率可达7.4%,焦虑障碍可达7.6%,重型精神病达1.3%左右。同时,孤独症的发病率也是在增加,达到0.7%。”2022年11月在北京举办的第二届世界卫生健康论坛上,中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林强调,近年来我国青少年心理问题明显增加,社会各界需要重视起来。

“学校是青少年成长的重要阵地,在集体环境中,同学们之间的各种交流活动、有趣的体育锻炼等,都是孩子们释放情绪的有效手段。但在疫情期间,孩子们长期处在一个单一场景中,容易产生对抗心理,甚至出现焦虑、

抑郁等症状,应尽快对症进行心理疏导和医疗干预。”内蒙古自治区人民医院精神卫生科主任梁子红在接受中国城市报记者采访时表示,疫情防控政策调整后的一段时间,来科室就诊的青少年患者明显增多。

“要特别关注青少年的心理健康问题,在这个阶段,他们的身体激素水平会发生很大变化,再加上要承受较大的学习压力,对人际关系也格外敏感,因而比较容易出现焦虑、抑郁等心理问题。”梁子红告诉中国城市报记者,对于处于中学阶段的青少年,各方应尽量采取温和的管理办法,避免其出现过激行为。

“大部分心理健康问题可以用‘精神感冒’来形容,广大家长和青少年完全不必太过紧张,不要讳疾忌医。”梁子红告诉记者,经初步测算,目前内蒙古地区能够主动前来就医的青少年心理疾病患者仅占20%左右,绝大部分都得不到有效治疗。“现有研究发现,70%的成年心理疾病患者在青少年就出现过相关症状,如果在早期能够及时进行干预,就会极大地降低成年后的患病率。”梁子红说。

## 家长是青少年心理健康 第一责任人

近些年来,国家持续推动素质教育发展工作,出台多项政策减轻学生学业负担,并在各级学校建立了心理咨询室,青少年心理健康发展逐渐为社会所关注。

“长期以来,人们对心理问题的认识存在着误区,将心理问题污名化,对这一群体形成社会歧视。青少年正处于身心快速发展的重要成长阶段,此时的青少年更加敏感、自尊心强、心理承受力差,如果家长没能及时关注孩子的行为及情绪异常表现,就会造成很多有心理健康问题的青少年没能及时被识别与干预。”内蒙古自治区人民医院精神卫生科心理治疗师高艺方此前曾长期在学校工作,她认为,当务之急就是要在全社会加强心理健康方面的科普宣传,提升大众心理健康素养,消除人们对心理问题的污名化和歧视,尤其是要加强对家长的教育。

“一个孩子的成长,需要社会、学校、家庭三方共同协作,家庭在其中扮演着重要的角色。父母如果不了解青少年心理健康方面的知识,就无法理解孩子在成长过程中的各种行为,更无法给孩子作出正确引导。”于含冰长期以来致力于中国家长教育,在他看来,家长是孩子心理健康的第一责任人,关注青少年心理健康,首先要从培训家长入手。

“中国人历来就有望子成龙的传统,多数家长总是喜欢打苦情牌,搞道德绑架,给孩子制定不切实际的目标,让孩子始终处在高压之下,短期内又无法找到倾诉渠道,就形成了焦虑、抑郁等心理问题。”在于含冰看来,父母既要为孩子制定合理的目标,更要学着去和孩子们做朋友。

“我们研究了很多青少年

因心理问题引发的悲剧后发现,缺乏家庭关怀和理解往往是压倒他们的最后一根稻草。家庭关系和谐的孩子往往心理状态比较好,而家庭关系比较紧张的,尤其是单亲或长期处于留守状态的青少年,更易出现心理问题。”于含冰认为,每个家庭都有不同的处境,但为人父母者,都应让孩子感受到关心与关爱。

## 应建立社会、学校、家庭 三方有效沟通机制

随着社会的发展,当代青少年从小就树立了很强的独立人格意识和法治意识,学校和家庭需要和其建立平等的沟通关系。老师和家长都应该学会和学生交朋友,而不再是单纯的说教,并且要注意保护学生们的隐私,避免出现信任危机。”甘肃礼县某学区教师田元新告诉记者,现在青少年对隐私的保护意识非常强,虽然学校设置了心理咨询室,但很少有同学去。

“在综合能力的培养中,学校和家庭要注重孩子德智体美劳全面发展,除了智商、情商外,也要注重孩子抗压能力的培养,让孩子们在面对挫折,具有摆脱困境和超越困难的能力。同时,孩子在成长路上需要作出很多决断,也要培养自主决策的能力,让他们遇事时,能有正确的判断,选择正确的处理方式。”赖俊说。

“青少年心理健康发展应得到全社会共同关注,随着时代的发展和环境的变化,社

会、学校、家庭都应该及时转变教育观念,帮助孩子们拥有一个愉快成长的青少年阶段,由此走向成功的人生。”赖俊说出了自己心中的期盼。

而现在,这种期盼中的改变,正在全国各地悄然发生着。

自2021年7月以来,广东省深圳市龙华区妇联持续开展“社区—学校—家庭”三位一体的“心花绽放”心理关爱服务项目为辖区内青少年、家长、教师以及其他有需要的居民提供专业的心理服务,为青少年心理健康成长创造良好的社会环境,取得了良好的社会反响。

2022年10月10日起,四川省成都市温江区开通了专门针对中小学生的心理热线,由温江区心理健康教育中心组成员、骨干心理教师团队作为特聘心理热线咨询师,采用多种形式在线倾听来访者心声,及时疏导情绪,缓解他们的学习、生活压力,提供心理支持。

“人是环境的产物,要想为青少年提供一个心理健康成长的环境,必须要提升教师、家长和社会的整体心理认知水平。如果这些成长参与要素的水平提不上去,单纯要求提高青少年的心理健康水平就是‘空中楼阁’。”中国人民大学公共管理学院副教授范永茂在接受中国城市报记者采访时建议,希望各级政府进一步加大对心理健康服务方面的投入力度,将心理健康科普作为一项基本公共服务来做,从而彻底解决青少年成长过程中面临的心理健康难题。

## 浙江德清: “智慧养老”惠民生

2月16日,在浙江省湖州市德清县阜溪街道兴山未来社区居家养老服务中心,家庭医生为社区老人“云问诊”。

近年来,湖州市德清县探索实施“智慧养老”服务,利用互联网、大数据、云计算等信息技术手段,为老年群体提供文体活动空间及“云问诊”、日间照料、助浴用餐、康复护理等健康服务,让老年人安享幸福晚年生活。

人民图片

